

Bücher, Podcasts und Links – meine Empfehlungen

Alle diese Bücher habe ich selbst gelesen und fand sie hilfreich. Wie überall gibt es auch hier manchmal widersprüchliche Ansichten – wichtig ist, dass ihr den für euch passenden Weg findet. Ihr müsst nichts davon lesen; stöbert einfach, wenn euch ein Thema anspricht.

Bücher für Schwangerschaft und Geburt

- **Gerald Hüther & Ingeborg Weser – Das Geheimnis der ersten neun Monate:** Wie die Beziehung zwischen Eltern und Kind die Entwicklung schon im Mutterleib prägt – anschaulich erklärt aus Hirnforschung und Geburtshilfe.
- **Kristin Graf – Die Friedliche Geburt:** Mentale Geburtsvorbereitung, die zeigt, wie sich das Schmerzerleben beeinflussen lässt – für einen selbstbestimmten, zuversichtlichen Start in die Geburt.
- **Ina May Gaskin – Die selbstbestimmte Geburt:** Der Klassiker einer Hebammen-Pionierin: Vertrauen in den eigenen Körper, mit bewegenden Geburtsberichten – für Klinik, Geburtshaus oder zu Hause.

Bücher für die erste Zeit mit eurem Baby

- **Nicola Schmidt – artgerecht. Das andere Babybuch:** Was Babys seit jeher brauchen – Nähe, Tragen, Stillen nach Bedarf – und wie sich das undogmatisch in den modernen Alltag übersetzen lässt.
- **Nora Imlau – Mein Familienkompass:** Wie Familienleben Kraft geben kann, statt Energie zu kosten – mit einem ehrlichen Blick auf die Bedürfnisse von Gross und Klein.
- **Philippa Perry – Das Buch, von dem du dir wünschst, deine Eltern hätten es gelesen:** Eine Psychotherapeutin über die Eltern-Kind-Beziehung – und darüber, wie wir Muster aus der eigenen Kindheit nicht ungewollt weitergeben.

Für später – wenn euer Kind grösser wird

- **Kathy Weber – Mein Kind macht, was es will:** Gewaltfreie Kommunikation im Alltag mit Kleinkind – alltagsnah und ohne Belohnen und Bestrafen.
- **Stephen R. Covey – Die 7 Wege zur Effektivität für starke Familien:** Zeitlose Prinzipien für ein harmonisches Zusammenleben, übertragen auf den Familienalltag.

Podcasts

- **Die Friedliche Geburt** (Kristin Graf) – rund um Schwangerschaft und mentale Geburtsvorbereitung.
- **HebammenART** (Sabine Friesen-Berg) – der Podcast für Frauen- und Familiengesundheit.
- **FamilieVerstehen** (Kathy Weber) – Gewaltfreie Kommunikation im Familienleben.

Webseiten

Grundsätzlich gilt: «Don't google with a Kugel» – das Internet zeigt gerne die schlimmsten Szenarien. Diese Seiten kann ich guten Gewissens empfehlen:

- **HebammenArt:** hebammenart.de
- **Weleda-Magazin:** weleda.ch/magazin/baby
- **Mütter- und Väterberatung:** mvbo.ch

- **Stillbroschüre der Stillförderung Schweiz:** stillfoerderung.ch (PDF)
- **Männer- und Väterorganisation:** maenner.ch/niudad

Videos

Manches ist in Bildern einfacher zu verstehen:

- **Bonding nach der Geburt:** youtu.be/w5NFI_WStH8
- **Erstes Anlegen an die Brust:** globalhealthmedia.org – Das Anlegen des Babys
- **Milch von Hand ausstreichen:** globalhealthmedia.org – How to express breastmilk
- **Wickeln und Abhalten:** gesundheit-heute.ch – Frühe Reinlichkeit von Babys
- **Weleda Babythemen:** youtube.com/@weleda